

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab I membahas aspek-aspek yang berkaitan dengan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian yang terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat praktis, dan struktur organisasi skripsi.

### **1.1 Latar Belakang**

Setiap individu diberikan emosi oleh yang Maha Kuasa, membedakan dengan ciptaan yang lainnya, sehingga setiap perilakunya akan melibatkan emosi baik emosi positif maupun emosi negatif. Individu cenderung tidak dapat mengontrol emosinya ketika dihadapkan dengan peristiwa yang tidak sesuai dengan keinginan dan harapannya sehingga membuat individu melakukan tindakan yang menyebabkan dampak negatif untuk dirinya maupun orang lain. Individu akan diberikan stigma buruk di lingkungan masyarakat, merusak hubungan pertemanan, merasa bersalah dan menyesal dikemudian hari ketika tidak dapat mengontrol emosinya.

Siswa Atlet di Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada masa remaja. Pada masa remaja, akan memunculkan pertanyaan-pertanyaan mendasar mengenai pemahaman siapa diri, apa yang seharusnya dilakukan dan kemana harus melangkah. Siswa atlet yang duduk di bangku SMA memiliki tugas perkembangan yang perlu dipenuhi untuk mencapai kesejahteraan, kebahagiaan, dan kepuasan hidup. Selama proses perkembangan, siswa atlet yang tidak hanya belajar akademis di sekolah dapat mengalami kesulitan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan yang dapat mengganggu proses dirinya untuk berkembang. Perubahan yang begitu cepat, tantangan yang beragam, dan permasalahan yang hadir sering menjadi *stressor*. Masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan dapat disebabkan dari keterampilan yang belum dikuasai dalam menyikapi situasi sulit. Masalah yang dialami menimbulkan tekanan tersendiri, seperti tekanan yang dirasakan atas performa prestasi, keinginan untuk diterima dalam kelompok sosial yang tepat, *body image*, *sex*, dan *dating* (Neff & McGehee, 2010).

Siswa atlet SMA Negeri 10 Bandung selain belajar di kelas juga memiliki tanggung jawab dalam bidang olahraganya. Setiap tindakan akan menimbulkan emosi, begitu juga atlet yang banyak melakukan aktivitas fisik sangat penting untuk mengatur regulasi emosi. Atlet merupakan salah satu profesi yang mulai banyak diminati oleh anak-anak Indonesia. Kondisi yang didukung beberapa prestasi cabang olahraga (cabor) olahraga Indonesia di kompetisi dunia. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atlet adalah olahragawan yang terlatih ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya untuk berpartisipasi dalam suatu pertandingan cabang olahraga. Tolok ukur sebutan atlet terletak pada partisipasi dalam pertandingan, sehingga tidak semua individu yang melakukan olahraga setiap hari adalah seorang atlet karena tidak mengikuti serangkaian pertandingan dalam kompetisi yang terstruktur. Seorang atlet mempunyai program latihan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya. Bagi seorang atlet tidak hanya program latihan yang dibutuhkan, perlu mengetahui faktor-faktor psikologis apa saja yang untuk mendukung keberhasilan dalam olahraga Sajoto (1998, hlm.15).

Menurut Darsono (2000) faktor kesiapan baik fisik maupun psikologis, merupakan kondisi awal suatu kegiatan belajar. Kesiapan bertanding dibagi menjadi dua bagian aspek fisik, dan aspek psikologis. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya mempunyai keterampilan, mempunyai daya tahan saat mengikuti latihan atau pertandingan, reaksi. Kondisi fisik sangat diperlukan seorang atlet karena tanpa dukungan dari kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat prestasi tinggi

Aspek mental atau psikis memiliki peranan yang begitu penting juga untuk dipersiapkan dengan baik. Taylor, S., Letitia, A., & David O. (2009) menjelaskan untuk mencapai hasil maksimal dalam suatu pertandingan atau kompetisi diperlukan beberapa komponen psikologis yang tersusun dan berkaitan satu dengan yang lainnya.

Komponen-komponen yang diungkap oleh Taylor, S., Letitia, A., & David O. (2009) adalah motivasi dan kontrol emosi.

Motivasi adalah kemampuan menggunakan hasrat setiap saat untuk membangkitkan semangat dan tenaga dalam mencapai keadaan yang lebih baik motivasi membuat individu mampu mengambil inisiatif bertindak secara efektif, serta mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Motivasi membentuk individu untuk memiliki semangat meraih tujuan hidup, sehingga individu terarahkan untuk melakukan tindakan yang visioner untuk mewujudkan yang diinginkan.

Aspek psikis atau mental perlu dipenuhi oleh siswa atlet selain aspek fisik. Dengan aspek mental atau psikisnya siswa atlet akan mampu menempatkan diri dan bertindak dengan lebih positif. Bersudut pandang pada bimbingan dan konseling yang mengedepankan pemberian bantuan dengan membimbing siswa atlet untuk dapat meningkatkan aspek psikisnya salah satunya yaitu regulasi emosi. Tolak ukur sebutan atlet terletak pada partisipasi dalam pertandingan, sehingga tidak semua individu yang melakukan olahraga setiap hari adalah seorang atlet. Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam dunia olahraga khususnya atlet adalah regulasi emosi. Menurut Santrock (2007) “emosi adalah perasaan atau afek yang terjadi ketika seseorang berada dalam suatu kondisi atau interaksi yang penting, khususnya bagi kesejahteraannya”. Regulasi emosi dapat diartikan sebagai seluruh proses ekstrinsik dan instrinsik yang bertanggungjawab untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan tertentu Thompson (2007). Menurut Goleman (2007) tujuan dari regulasi emosi bukan untuk menekan emosi yang akan ditampilkan, tetapi mengendalikan luapan-luapan emosi yang dirasa akan hilang kendali agar kestabilan emosi tetap terjaga. Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlalu lama akan mengoyak kestabilan diri dari individu. Kemampuan individu dalam mengevaluasi emosi merupakan salah satu indikator dari kecerdasan emosinya.

Dimensi-dimensi yang berhubungan dengan regulasi emosi adalah (1) seseorang akan meregulasi emosi positif atau negatif dengan cara mengurangi atau meningkatkannya; (2) meskipun salah satu *prototype* emosi adalah kesadaran, namun

emosi kadang-kadang tanpa melibatkan kesadaran; dan (3) tidak ada bentuk regulasi emosi yang bersifat baik ataupun buruk (Gross & Thompson, 2007).

Menurut Pratisti (2012, hlm. 116) strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan berdampak negatif dan strategi regulasi emosi yang tepat akan berdampak positif. Penelitian yang dilakukan oleh Garnefski, Kraaij (2006) menunjukkan regulasi emosi yang tepat berkorelasi positif secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Strategi regulasi emosi yang tepat membuat seseorang mampu menyeimbangkan emosi negatif dan positif dan merasa puas terhadap berbagai segi kehidupannya. Penelitian Tortella-Feliu, Balle & Sese, (2010), menunjukkan strategi regulasi emosi yang tidak tepat dapat menimbulkan kecemasan dan depresi. Dampak regulasi emosi dapat bersifat positif yaitu menimbulkan kesejahteraan dan dapat bersifat negatif yaitu menimbulkan kecemasan dan depresi.

Contoh kasus dua geng setingkat SMP terlibat baku hantam di kawasan Alun-Alun Utara, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogya berhasil ditangkap untuk dimintai keterangan oleh polisi. (Sunartonoharianjogja.com, 2016). Permasalahan AR 15 tahun siswa SMP di Kabupaten Bogor, Jawa Barat, tega membunuh teman sekelasnya, Vindi Desi, 14 tahun, yang dipicu karena AR yang tersinggung akibat diludahi (M. Sidik Permana tempo.com, 2016).

Perilaku tawuran yang terjadi merupakan bagian dari terwujudnya regulasi emosi yang gagal. Kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu seseorang dalam mengontrol diri untuk tidak terlibat dalam perilaku yang negatif terutama ketika sedang mengalami masalah dan tekanan. Berarti kemampuan dalam meregulasi emosi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengontrol diri sehingga kemampuan meregulasi emosi yang baik dapat membuat seseorang mengarahkan perilakunya dengan baik dan terhindar dari perilaku negatif.

Pertarungan tinju paling bersejarah 1997 antara Mike Tyson lawan Evander Holyfield yang didiskualifikasi karena gigitan Mike Tyson pada telinga Holyfield, pertandinganpun dihentikan dan Holyfield dinyatakan menang. Menengok ke belakang, regulasi emosi sudah menjadi momok yang banyak menyebabkan banyak dampak negatif jika tidak dapat disalurkan dengan baik.

Komite Disiplin (Komdis) PSSI menjatuhkan sembilan hukuman kepada klub Liga Persiwa Wamena. Satu diantaranya adalah larangan bermain sepak bola seumur hidup bagi kapten Persiwa bernama Aldo Claudio. Aldo Claudio terbukti bersalah karena pada saat pertandingan Persiwa Wamena melawan Persegres Gresik dalam lanjutan liga 2 di Stadion Gelora Joko Samudro beberapa waktu lalu. Saat pertandingan Aldo Claudio memukul, menendang, dan mendorong wasit karena kecewa dengan kepemimpinan wasit lantaran memberikan hadiah penalti kepada Persegres Gresik. Permasalahan regulasi emosi tidak hanya ditemukan di atlet Internasional, tetapi juga atlet tanah air yang harus menerima hukuman yang menyebabkannya tidak dapat bermain kembali dan juga melumpuhkan prestasi yang sedang dibangunnya.

Regulasi emosi bermanfaat untuk menghentikan dan mengatur emosi yang muncul baik itu secara otomatis maupun spontan (tidak sadar) sebelum melakukan aksi dalam peristiwa tertentu. Regulasi emosi juga untuk mengendalikan emosi, mengatur penilaian, mengatur dan meredam reaksi fisiologis dengan melakukan relaksasi atau bernafas panjang. Regulasi emosi juga sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Pada konteks Al-Qur'an juga sebagai pengendalian emosi guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik, psikis dan menghilangkan efek-efek negatif (Hude, 2002).

Bimbingan dan konseling sebagai salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan di sekolah merupakan bagian yang penting dalam membantu siswa atlet untuk dapat mengatur emosi yang ada dalam diri dengan regulasi emosi. Fenomena-fenomena yang terjadi pada permasalahan menunjukkan regulasi emosi berperan penting untuk mengurangi kecenderungan perilaku negatif.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang diuraikan, regulasi emosi penting untuk dikaji secara ilmiah. Penulis ingin menelusuri lebih lanjut mengenai regulasi emosi terhadap siswa atlet di SMA Negeri 10 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi, perlu mengambil sikap terhadap emosi dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional (Frida, 1986, hlm. 68). Judul penelitian “Regulasi Emosi pada Siswa Atlet di SMA Negeri 10 Bandung” (Penelitian deskriptif terhadap Siswa Atlet di SMA Negeri 10 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020).

Masalah utama yang perlu dijawab dalam penelitian adalah seperti apa kecenderungan regulasi emosi siswa atlet di SMA Negeri 10 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020).

Rumusan masalah dirincikan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1) Bagaimana kecenderungan regulasi emosi siswa atlet SMA Negeri 10 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020?
- 2) Bagaimana kecenderungan setiap strategi regulasi emosi siswa atlet SMA Negeri 10 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

- 1) Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian untuk memperoleh kecenderungan regulasi emosi siswa atlet di SMA Negeri 10 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020.

- 2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian adalah sebagai berikut

- a. Memperoleh kecenderungan regulasi emosi siswa atlet SMA Negeri 10 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020.
- b. Memperoleh kecenderungan setiap strategi regulasi emosi siswa atlet SMA Negeri 10 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

- 1) Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya tentang regulasi emosi.

- 2) Manfaat Praktis

- a. Manfaat praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling ialah diharapkan dapat memberikan gambaran regulasi emosi siswa atlet SMA Negeri 10 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020.
- b. Manfaat praktis bagi peneliti selanjutnya ialah penelitian dapat menjadi rujukan penelitian tentang regulasi emosi pada siswa atlet.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi skripsi terdiri atas lima BAB, yaitu BAB I, II, III, IV, dan V, yang memiliki keterkaitan satu sama lain. BAB I memaparkan masalah-masalah yang dialami peserta didik dan latar belakang mengenai pentingnya meneliti regulasi emosi siswa atlet, masalah dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian. BAB I juga dijelaskan tujuan penelitian yang disesuaikan dengan pertanyaan penelitian, memberikan gambaran kontribusi atau manfaat yang diberikan setelah penelitian dilakukan dan struktur organisasi penulisan skripsi. BAB II mendeskripsikan konsep dan teori regulasi emosi yang didukung dengan penelitian terdahulu mengenai regulasi emosi. BAB III menjelaskan rancangan alur penelitian dimulai dari pendekatan penelitian yang digunakan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data dan langkah-langkah analisis data yang digunakan. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif, sehingga alur pemaparan metode penelitian meliputi desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, prosedur penelitian, dan analisis data. Bab IV membahas temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. BAB V berisi simpulan dan rekomendasi yang mendeskripsikan pemaknaan peneliti terhadap analisis temuan hasil penelitian dan mengajukan rekomendasi yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian mengenai regulasi emosi siswa atlet.